

Коррекция обоняния и вкуса

Познавательные возможности органов обоняния и вкуса: узнавание предмета по запаху и вкусу; установление степени приятности пищи; степени свежести (испорченности) продукта, зрелости плодов; определение качества запаха и вкуса, температуры и качества поверхности съедаемого; дифференцирование предметов на съедобные и несъедобные; использование запаха при ориентировке в пространстве; в качестве сигнала о происходящих событиях и др.

С эволюционной точки зрения органы обоняния являются самыми древними органами чувств. Обоняние обеспечивает самую короткую и надежную связь между окружающим миром и мозгом, несмотря на передачу 2% информации. Если зрительные и слуховые раздражители предварительно преобразуются, прежде чем дойдут до мозга, то рецепторная клетка, которая уловила в носу молекулу ароматического вещества, посылает сигнал без промежуточных «станций» напрямую в обонятельный центр мозга. Он находится в теснейшем контакте с центрами, отвечающими за память и обеспечивающими сексуальное и эмоциональное возбуждение. Именно этим объясняются нередкие ситуации, когда, казалось бы, случайный аромат вдруг непроизвольно вызывает у человека необыкновенно сильные чувства и переживания. Это обстоятельство используется при работе с афазиками, дементными больными. Подбирая соответствующие сочетания запахов, можно вернуть ощущения, которыми они наслаждались прежде и тем самым актуализировать прошлый опыт.

Сила данного сенсорного анализатора заключается в том, что он непосредственно влияет на подсознание. Буддийская мудрость гласит: «Приятный запах наполняет энергией, озаряет лицо улыбкой и удлиняет жизнь». Мы можем закрыть глаза, заткнуть уши, но не дышать мы не можем. Общая площадь рецепторов, реагирующих на запахи, у человека составляет 5 кв.см, у собаки – 65 кв.см, а у акулы – 155 кв.см (у многих других животных, этот анализатор является ведущим). У человека насчитывается 30 млн. «обонятельных» клеток, которые обновляются каждый месяц. Нос человека способен различать более 10 тысяч запахов, тем не менее, многие люди об этом даже не догадываются. Специалисты выяснили, что ребенок обладает обонянием еще до рождения (зародыш может «чувствовать», если мать курит или ест острую пищу). В некоторых западных клиниках в детских инкубаторах оставляют одежду матери, чтобы создать иллюзию ее присутствия. Дети с особенностями психофизического развития часто воспринимают вкусовые и обонятельные раздражители пассивно и не могут дифференцировать. Гиперчувствительность же свойственна эгоцентрикам.

Мы подразделяем запахи на «плохие» и «хорошие», определяем их в соответствии с нашими собственными ассоциациями. Последние разработки «изобретателей ароматов» призваны дать ощущение покоя – они источают свежий запах чистого белья и аромат уютного дома, где тебя любят и ждут. Обоняние, конечно, не играет сейчас той роли, которую оно выполняло в древности. Древние египтяне «записывали», опредмечивали ароматами наиболее важные события, собирая их в мешочки. Полинезийцы, эскимсы и лапландцы трутся друг о друга носами в знак приветствия и расположения, что позволяет им уловить запах кожи и таким образом отличить «друга от врага». Среди племен Новой Гвинеи до сих пор сохранился подобный обычай. Европейские люди с такой практикой не знакомы, тем не менее, нам известен запах Нового года, Дня Святого Валентина (корица) и некоторых других праздников. Герой Оскара Уальда из книги «Портрет Дориана Грея» изучает технику изготовления духов с целью «открыть истинные связи ароматов, постичь тайны, скрытые в этих смолах, вобравших в себя мистические силы природы – амбры, замешанной на страсти, фиалки, вызывающей воспоминания об умершей любви, мускуса, возбуждающего мозг». Высочайший уровень развития обонятельной функции описан в романе Патрика Зюскинда «Парфюмер».

Правая ноздря связана с активизирующими структурами, левая – с расслабляющими. Когда проходимость обоих носовых ходов одинакова (нет полипов, значительных искривлений

носовой перегородки или других аномалий) – у человека гармонизирующее дыхание. Если проходимость левой ноздри хуже (активнее дышит правая) – человек склонен к перевозбуждению. Если же хуже дышит правая – не избежать вялости, подавленности.

В последнее время все шире и шире распространяется *ароматерапия* – использование различных запахов, чаще всего в виде эфирных масел, в лечебных целях. Некоторые оптимисты заявляют, что ароматами «можно лечить все, кроме аппендицита». Приведем некоторые примеры: *эвкалипт* – стимулирует дыхание, очищает воздух; *розмарин* – естественный энергетик, расслабляет мышцы, способствует пищеварению; *сосна* – дезинфицирует, рекомендуется при бессоннице и утомлении; *апельсин* – укрепляет, способствует накоплению энергии; *лимон* – освежает, тонизирует, укрепляет; *майоран* – успокаивающий, болеутоляющий, освежающий, действует против храпа; *вербена* – способствует общению, пищеварению, пробуждает ум; *жасмин* – расслабляет, уравнивает, нейтрализует плохие запахи; *мята* – тонизирует, укрепляет; *мелисса* – помогает преодолеть усталость; *базилик* – способствует сосредоточенности, стимулирует память, улучшает пищеварение. Ароматы всех цитрусовых стимулируют психическую и физическую активность. При уникальной функциональности запаха лаванды, основным свойством является успокаивающее действие.

Японцы научно доказали, что запахи могут влиять на производительность труда. Так, например, программисты ошибаются на 20% меньше, когда в рабочем помещении витает запах лаванды, на 33% меньше, если комната заполнена ароматом жасмина и на 54% – от запаха лимона. Более того, рабочий день они заканчивали не с ощущением усталости и раздражения, а испытывали чувство покоя и уравновешенности.

Ароматерапия на фоне музыки снимает спастичность у детей с ДЦП. Во многих странах мира успешно практикуется обучение незрячих людей ориентировке в пространстве по специально высаженным пахучим растениям.

Для стимуляции и коррекции обоняния и вкуса используются продуктовые и парфюмерные наборы, масла, эссенции, наборы трав, «вкусовые баночки», део-диски, освежители воздуха, нюхательная соль, ароматические свечи, блокноты, карандаши и пр.

Коррекционные приемы и методические указания: предлагать контрастную пищу (сладкое – горькое, приятное – неприятное); проводить нейтрализацию предыдущего вкуса глотком воды. Кончик языка тоньше чувствует сладкое и в основном горькое, соленое и кислое ощущают боковые части языка.

При развитии вкусовых и обонятельных способностей необходимо следовать примеру из сказки Гауфа «Карлик Нос», когда при поиске в пироге королевы травы «чихай на здоровье» и «утешение желудка», князь осторожно откусил крохотный кусочек, хорошенько прожевал его, растер языком.

Голова младенца, непомерно большая, в процессе роста ребенка приходит в гармоническое соотношение с остальным организмом, как у взрослого человека. Но этот процесс протекает весьма различно. Еще в давние времена было замечено, что одни дети «быстро вырастают из головы», другие – медленно. В первом случае отмечали, что нервная система («образующие силы» головы) еще не стала органом сознания, источником представлений и мыслей, как у взрослого, а является пока органом обмена веществ. У такого ребенка при ходьбе и беге голова как будто тянет своим весом к земле. «Большеголовые» дети, подчеркивалось, равнодушны к заботам учителя, школьный период является для них тяжелой нагрузкой. Однако указывалось, что можно помочь нервной системе правильно взаимодействовать с системой обмена веществ, если следить, чтобы дети с большой головой получали с пищей достаточно соли и по утрам умывались холодной водой.

Дети, у которых верх взяла нервная система, становятся взрослее, чем те, у которых преобладает система обмена веществ, но они часто бывают бледными, так как обменные процессы должны быть значительно усилены для того, чтобы питать нервную систему. В связи с этим они нуждаются в большом количестве сахара в пище, спелых фруктов, меда,

сахарозы, но не конфет, которые разрушают зубы и портят желудок. В исключительных случаях советовали делать ребенку с маленькой головой вечером перед сном теплый компресс на живот. (По материалам книги Каролины фон Гейдебрандт «О душевной сущности ребенка»).

В XVIII веке обильная еда перед сном стала первым коррекционным средством, регулирующим поведение (успокаивающее средство) психически больных людей в лечебнице Бедлам близ Лондона (именно туда поместили Гулливера по его возвращению в Англию после длительных странствий, так как не поверили его рассказам и приняли за сумасшедшего).

Одной из проблем питания, актуальной для отдельных категорий населения, остается дефицит витаминов, который, как известно, особенно опасен в период роста и развития организма. Между тем данные статистики свидетельствуют о том, что большинство дошкольников и школьников не получают должного количества витаминов С, группы В, фолиевой кислоты, А и Е. Это оказывает негативное влияние на показатели их физического развития, повышает риск возникновения хронических заболеваний, снижает иммунитет.

Зябкость, частые простуды, сонливость или нарушение сна, десны, кровоточащие при чистке зубов, указывают на нехватку витамина С. При недостаточном содержании витамина А могут возникнуть сухость кожи и мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения, слезотечение, светобоязнь, куриная слепота, а при нехватке витамина В1 – головная боль, ухудшение памяти, плаксивость, слабость, быстрая утомляемость, одышка и учащенное сердцебиение.

Витамин В2 называют кожным витамином. Он нужен для того, чтобы кожа была гладкой, упругой, эластичной. Если его мало, то кожа имеет нездоровый вид. О недостатке витамина В6 свидетельствует депрессия и воспаление кожи – чаще всего в области носогубных складок и под бровями. Желтоватый цвет лица, ранняя седина, выпадение и блеклость волос, головокружение, онемение и покалывание в руках и ногах – признаки недостатка в организме витамина В12, а слабость, понос, извращение вкуса, сухость и жжение во рту, болезненность языка, бледность губ, нарушение психического равновесия – признаки недостатка витамина Р.

Витамин Е необходим для воспроизводства потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы, эффективно способствует лечению диабета и астмы. Он также препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков. К тревожным сигналам о его недостатке относятся нарастающая мышечная слабость, нарушение половой функции. Следствием нехватки витамина D могут быть мучительные боли костей и мышц, зубов, а также частое потение головы. Недостаток этого витамина особенно опасен для детей, так как в этом случае у них может развиваться рахит.

В одной известной рекламе говорится: «Еда – это наслаждение вкусом». Однако это также и стимуляция деятельности мозга, где непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10 000 других. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2–3% от массы тела, мозг ежедневно забирает не менее 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности центральной нервной системы.

Для *улучшения памяти* специалисты рекомендуют потреблять тертую морковь с растительным маслом. Это блюдо стимулирует обмен веществ в мозге, за счет чего облегчается процесс заучивания наизусть. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С (лимон, ананас, крыжовник). Для развития кратковременной памяти предлагается авокадо как источник энергии за счет высокого содержания жирных кислот.

Для *усиления концентрации внимания* следует побольше есть креветок, орехов, репчатого лука, которые помогают при умственном переутомлении и психической усталости, способствуют разжижению крови, улучшают снабжение мозга кислородом.

Для *творческого озарения* советуют есть инжир, который освобождает голову для новых идей; тмин – эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тому, кто нуждается в творческой активности, следует пить чай из тмина (на чашку 2 чайные ложки измельченного тмина). Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы, что позволяет спокойно готовиться и сдавать экзамены. Лимон, черника освежают мысли и облегчают восприятие информации.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Так, паприка, чем острее, тем лучше. Ее ароматические вещества также как и серотонин, содержащийся в бананах, способствуют выделению «гормонов счастья» – эндорфинов. Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Депрессию хорошо снимает шоколад и абрикосы.

Обоняние и вкус, несмотря на незначительный процент воспринимаемой информации извне, дает нам широкие, эмоционально насыщенные возможности для совершенствования и коррекции психофизического развития человека и здесь очень важно, чтобы ребенок определил для себя стимулирующие и расслабляющие раздражители.

Вопросы и задания

1. Подобрать задания и упражнения на развитие осязания, обоняния и вкуса и провести сенсорный тренинг в соответствии с этапами формирования сенсорных представлений.
2. Пользуясь таблицей «Ароматерапия», определить эфирные масла для улучшения функционирования отдельных систем и органов.
3. Как может сказаться на формировании характера ребенка повышенная чувствительность к запахам и вкусовым качествам пищи? Ее отсутствие?
4. Определите для себя стимулирующие и расслабляющие раздражители.